

Aïkido

5^{ème} kyu (ceinture jaune)

Kokyu ho – (étude de la force respiratoire du travail à genoux)

Shikko – (déplacements à genoux)

Tachi waza – (travail debout)

Saisies ou attaques	Techniques
Shomen uchi (attaque haute de face)	Ikkyo (1 ^{er} principe) omote (+) ura (-) Nikyo (2 ^{ème} principe) omote (+) ura (-) Kote gaeshi (torsion du poignet sur l'extérieur) omote (+) ura (-)
Chudan tsuki (coup direct au ventre)	Irimi nage omote (+) ura (-) Kote gaeshi (poignet tourné vers l'extérieur) omote (+) ura (-)
Katate dori (saisie d'un poignet à une main de face)	Shiho nage (projection dans les 4 directions) omote (+) ura (-) Tenchi nage (projection ciel terre) omote (+) ura (-) Ikkyo (1 ^{er} principe) omote (+) ura (-) Ude kime nage (projection sous le coude) omote (+) ura (-) Kokyu nage (projection respiratoire)

*ouvert en dessous
ste*

Suwari waza (travail à genoux)

Shomen uchi (attaque haute, de face)	Ikkyo (1 ^{er} principe) omote (+) ura (-)
Kata dori (saisie de l'épaule à une main, de face)	Ikkyo (1 ^{er} principe) omote (+) ura (-)

(-) = **Irimi** – (en entrant)

(+) = **Tenkan** – (en tournant)

Date de l'examen :